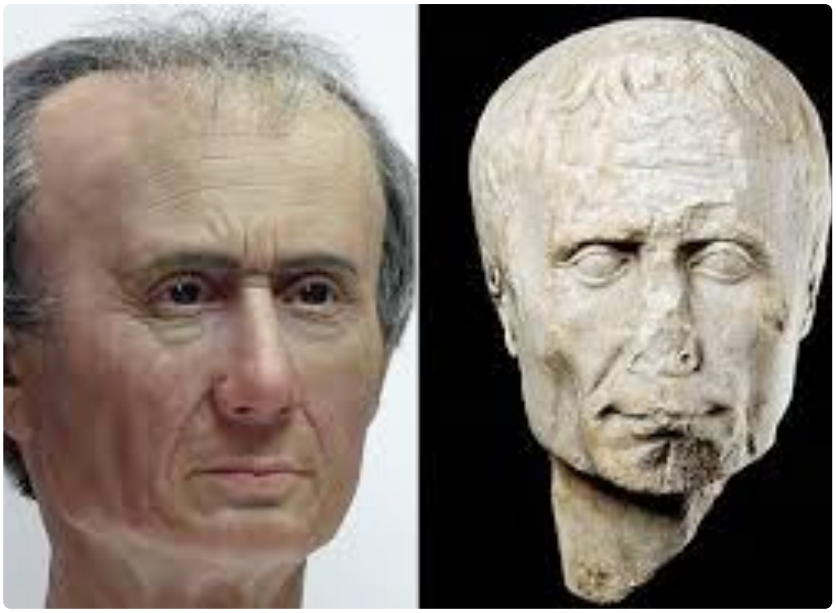
NeuroGenesis

Prenez du recul comme Jules César…



Il nous est malheureusement impossible de savoir quel était réellement le caractère de Jules César. Les premières biographies à son sujet ont été écrites longtemps après sa mort (à l'exception de l'œuvre de Caius Asinius Pollio, qui s'est perdue mais a servi de source pour les historiens romains des générations suivantes) et nous en sommes réduits à interpréter certains de ses hauts faits et ses écrits.

Les lecteurs ayant fait des études classiques se souviendront qu'une de ses célèbres particularités, assez amusante, est que dans ses écrits décrivant ses campagnes militaires, le général romain parlait de lui-même à la troisième personne du singulier !

L'explosion de la recherche actuelle en neurosciences permet d'investiguer et de tester toutes sortes de pratiques mentales. Notre cerveau et notre esprit restent un sacré mystère et bien des choses que l'on découvre à leur sujet sont passablement insolites.

Notre propre intérêt de chercheurs en neurosciences appliquées est bien sûr de nous tenir au courant des développements fondamentaux de la recherche, mais aussi d'extraire de celle-ci un ensemble de stratégies immédiatement applicables pour nous faciliter la vie au travail et faire le meilleur usage de notre potentiel.

WORD WORDS WORDS

Parmi les découvertes récentes, on s'est aperçu que nous nous parlions à nous-mêmes, dans l'intimité de notre boîte crânienne, à peu près la moitié du temps ! Nous sommes en quelque sorte d'intarissables bavards qui passons une grande partie de notre temps à nous raconter toutes sortes de choses plus ou moins pertinentes.

Ce discours intérieur peut prendre en fait deux formes différentes. La première est plutôt ennuyeuse : il s'agit de ruminations mentales portant pour l'essentiel sur ce qui nous contrarie, nous frustre ou nous fait peur... La seconde est plus féconde, en ce sens qu'elle nous apporte à notre esprit des perspectives nouvelles, des liens auquel nous n'avions pas pensé, parfois même des solutions à des problèmes avec lesquels nous débattions depuis longtemps.

Une autre difficulté qui nous concerne tous tient à ce que le développement mental de notre espèce n'arrive pas toujours à réguler l'intensité de nos émotions. Nous restons des êtres fortement émotionnels, et même quand nous savons que nos émotions nous mettent à risque d'avoir des attitudes ou de tenir des propos embarrassants, il n'est pas toujours facile de nous maîtriser.

Une des principales stratégies de régulation émotionnelle, abondamment utilisée aussi bien en coaching que dans les thérapies cognitives, consiste à chercher à changer notre manière de voir. En ouvrant notre champ de vision à d'autres perspectives, on obtient en général un apaisement de nos émotions (processus appelé reformulation cognitive) ...

JE, TU, IL / ELLE...

Une équipe de chercheurs vient toutefois d'identifier une stratégie efficace ne faisant pas appel au contrôle cognitif. Cette stratégie est précisément celle de Jules César ! Il a en effet été mis en lumière que le fait de se parler de soi-même à la troisième personne avait un effet de régulation émotionnelle. L'idée est simple : imaginez que vous vous appelez Pierre et qu'un collègue de travail, qui vous a déjà posé des problèmes, vous interrompe lors d'une réunion d'équipe avec le grand patron d'entreprise, en dénigrant ce que vous venez de dire.

Il y a de fortes chances pour que votre cerveau émotionnel réagisse avec une certaine intensité. Comme il se trouve qu'il y a dix fois plus de fibres nerveuses transmettant des influx en provenance du cerveau émotionnel vers le cerveau exécutif qu'il n'en existe en sens inverse, il est souvent difficile de freiner en direct l'emballement de notre cerveau. L'effet de surprise, couplé à la détresse émotionnelle, risque de nous priver d'une partie importante de nos ressources.

Cette recherche peut nous apporter une aide précieuse. La stratégie serait la suivante : si par exemple il n'est pas indiqué de répliquer immédiatement, Pierre gagnera énormément à utiliser la ressource de son discours intérieur pour ventiler la charge émotionnelle de cet incident. En le faisant, bien sûr, à la troisième personne !

Il pourrait par exemple se dire à lui-même mentalement : « alors que Pierre venait de partager des idées intéressantes dont il espérait qu'elles attireraient l'attention de son grand patron, son collègue Jean intervint abruptement pour dénigrer ce qu'il venait de dire. Cet

incident, à bien des égards, correspondait à la pire crainte de Pierre. Connaissant ce dossier sur le bout des doigts, il se réjouissait de pouvoir partager ses convictions. Jean avait déjà agi un certain nombre de fois ainsi dans le passé. Pierre était de dès lors très mal pris. Plutôt que de ruminer inutilement ou de réagir d'une manière qui aurait été contre-productive, il a choisi de prendre le temps de se raconter à lui-même ce qu'il venait de se passer pour retrouver suffisamment de contenance émotionnelle… »

Une des clés semble-t-il de l'efficacité de cette stratégie est qu'il est beaucoup plus facile pour nous de réfléchir calmement aux émotions des autres qu'à nos propres émotions. En nous décrivant comme le personnage d'une histoire que nous (nous) racontons, nous effectuons une mise à distance qui s'avère sacrément profitable.

En conclusion, selon les chercheurs : « En raison de sa simplicité et de son efficacité, le dialogue intérieur à la troisième personne pourrait s'avérer utile pour promouvoir la régulation émotionnelle dans la vie quotidienne. Il serait facile de diffuser cette pratique à grande échelle, et selon le résultat de nos recherches, elle devrait être assez facile à mettre en œuvre. »

Êtes-vous prêts à la mettre à l'épreuve dans votre propre expérience ?

Références :

MOSER JS & AL., *Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI*, Scientific Reports volume 7, Article number: 4519 (2017)

ALDERSON-DAY B & AL., *The brain's conversation with itself: neural substrates of dialogic inner speech*, Soc Cogn Affect Neurosci. 2016 Jan;11(1):110-20.

Crédit image : © National Museum of Antiquities in Leiden